VORWERK

O NOSSO MELHOR PARA A SUA FAMÍLIA

Bimby

momentos de partilha®

O NATAL COM MUITO SABOR

Este ano, nos pratos tradicionais ou em ideias inovadoras, a cozinha mais pequena do mundo vai participar nas suas festas...

Bacalhau da Consoada
Use a Varoma e preserve todo o sabor

Recheio para o Peru
Passo a passo, veja como tornar tudo mais simples

Presentes originais
Bolo Inglês, Biscoitos de Gengibre e muito mais...

"A Bimby já é uma dependência"
Um dia no Porto com o Chef António Vieira

05

NOVEMBRO 2008
www.bimby.pt
PUBLICAÇÃO PERIÓDICA
EXCLUSIVA PARA ASSINANTES

BIMESTRAL
N.º REGISTO ERC 125380

Bimby

Natal 2008 Sensações diferentes na companhia da sua Bimby

COM O NATAL À PORTA não podíamos deixar de dedicar esta edição a este período do ano tão especial. Para além do seu significado, religioso ou social, consideramo-lo assim porque se trata de uma ocasião em que temos a oportunidade de juntar a família para desfrutar intensos momentos de partilha. E se ao longo do ano vivemos muitas ocasiões em que a Bimby esteve presente, neste tempo de festas temos razões redobradas para contar com a companhia da cozinha mais pequena do mundo. Como sabe, e como pode testemunhar nas páginas seguintes, muito daquilo que vai querer ter na mesa de Natal poderá ser preparado na sua Bimby.

Tão importante quanto isto, é a oportunidade que a Bimby nos dá para pormos mais de nós próprios neste Natal 2008. É que a Bimby também pode ser uma preciosa ajuda para criarmos presentes originais, carregados de significado e de carinho. Em alternativa a uma rotineira visita ao centro comercial, onde encontramos os presentes do costume, numa caixa de biscoitos, num bolo ou num qualquer prato a confeccionar, podemos concretizar a ideia de dar um presente personalizado, de criar um momento capaz de tocar o coração daqueles que mais gostamos. Mais adiante, vai ver exemplos disso mesmo, mas não se prenda. Da receita ao embrulho, ponha tudo de si e da sua criatividade. Sobretudo no Natal, vale a pena fazer tudo para assinalar os nossos afectos junto daqueles com quem partilhamos cada dia das nossas vidas.

Aproveito a oportunidade para deixar os meus votos de boas festas e feliz ano novo a todos os nossos clientes, leitores e respectivas famílias. Estendo estas palavras aos nossos parceiros e a toda a equipa Vorwerk, que diariamente dá o melhor de si para garantir o sucesso da nossa Bimby.

Laura Galhardo Simões

Laura Galhardo Simões
Responsável Marketing
Vorwerk Portugal
momentosdepartilha@vorwerk.pt

QUER FAZER PARTE DA NOSSA EQUIPA?

Qualquer pessoa pode juntar-se à rede de agentes Bimby. É verdade! Basta apenas que esteja motivado, que tenha espírito de equipa e facilidade de comunicação. Visite-nos e fique a saber tudo. Estamos à sua espera...

SEDE
Rua Quinta do Paizinho - Edifício Bepor
Bloco 2 - 2º Dto.
2790-237 Carnaxide
Tel.: 21 417 73 15
Fax: 21 417 23 45

PARQUE DAS NAÇÕES
Rua das Vigias, Lt. 4.25.01
A, Piso 0,
Fracção B
1990-506 Lisboa
Tel.: 21 893 90 60
Fax: 21 893 90 61

SINTRA
Recta da Granja
Empr. Granja Park,
Loja nº 1 – Campo Raso
2710-142 Sintra
Tel.: 21 910 01 70
Fax: 21 910 01 71

OEIRAS
Lagoas Park
Nº 11 Edifício 7
2740-299 Porto Salvo
Tel.: 21 001 46 20
Fax: 21 001 46 21

PORTO
Rua Manuel Pinto
de Azevedo, nº 7
4100-321 Porto
Tel.: 22 619 94 10
Fax: 22 619 94 11

SANTARÉM
Rua 31 de Janeiro, nº 56
2005 - 188 Santarém
Tel.: 24 337 70 30/38
Fax: 24 337 70 39

MARGEM SUL
Quinta das Rebelas
Parque Industrial do Barreiro,
Rua João Lino,
Armazém 1 N, Palhais
2830-222 Barreiro
Tel.: 212147120
Fax: 212147129

Seitan e Bacalhau à Ferreira...

Sou assinante da Revista Bimby, Momentos de Partilha e gostava que prestassem esclarecimentos relativamente às seguintes receitas:

1. Seitan (pag. 4 Bimby Alternativas): o ponto 3 refere "Deite o conteúdo no cesto da Bimby e programe 40min., temp.100º, Vel.4". Pergunta: sem colocar qualquer líquido no copo? A única água referida é para juntar ao glúten.
2. Bacalhau à Ferreira (pg 26 da Revista Bimby, nº 1): o ponto 2 refere "Forre a base da Varoma com papel de alumínio e disponha as postas de bacalhau." Observação: deixei a máquina a trabalhar e saí da cozinha, quando voltei faltavam cerca de 2 Min para terminar o tempo previsto (25 min). A água tinha extravasado pela tampa, pela falta de "respiração" atendendo ao papel de alumínio e, provavelmente, à quantidade de água prevista na receita (1000 g). Agradeço que me informem se, efectivamente, a receita está correcta.

Isabel Mafalda Bretão

R: Muito obrigado por nos enviar as suas dúvidas e por fazer parte do universo de leitores da Bimby, Momentos de Partilha. Em relação à sua primeira pergunta, recordamos que o Livro "Alternativas" tem uma errata. Em concreto, sobre a receita que refere, deve acrescentar 800g de água. Quanto à receita que consta da edição n.º 1 (Bacalhau à Ferreira, pág.26), esclareço-a que a folha de alumínio serve apenas para envolver o bacalhau. Não pode ser "calcada" nem tapar a base do cesto por completo. A finalidade é evitar que o líquido que o bacalhau liberta - enquanto coze - escorra por completo para as batatas.
Esperamos ter ajudado e encontramo-nos sempre ao dispor para todos os esclarecimentos que julgue necessários.

"Quero fazer parte da equipa bimby"

(...) O meu trabalho não me ocupa a semana inteira, pelo que tenho algum tempo livre, que gostava de preencher sendo agente Bimby. É verdade que qualquer pessoa pode fazer parte da vossa equipa?

Catarina G. Lopes - via email

R: Sim. Qualquer pessoa, maior de 18 anos, pode vir a fazer parte da nossa equipa de agentes (seja qual for a idade, local de residência, estado civil ou sexo). Basta, apenas, que manifeste essa intenção e que venha participar numa acção de formação que se prolonga por 2 dias. Depois, o novo agente é integrado numa equipa, onde recebe o apoio permanente. Neste momento, a Bimby já conta com cerca de 1200 agentes em todo o país. Trata-se de uma actividade que, além de permitir a progressão na empresa, não obriga a uma dedicação exclusiva e que permite um horário flexível. Assim, resta-nos sugerir que entre em contacto com a Delegação Vorwerk mais próxima da sua área de residência e que manifeste a sua vontade de estar connosco.

Montar o chantilly

Embora não seja uma excelente cozinheira, gosto muito de fazer doces. Desde que tenho a Bimby que esse gosto se tornou ainda maior, pois há tarefas chatas com as quais já não preciso de me preocupar. Gostava, no entanto, que me explicassem melhor o processo de montar Chantilly, pois a coisa nem sempre me corre pelo melhor.

Juliana Gomes - via email

R: Uma das grandes virtudes da Bimby, como defendem os próprios chefs de cozinha, é facilitar procedimentos complexos e aperfeiçoar o resultado de uma receita. Por isso, a *cozinha mais pequena do mundo* será uma óptima companhia para quando se quer entreter a confecionar os seus doces.
Sobre o chantilly, as natas para montar deverão ser frescas com um mínimo de 33 por cento de gordura. Tanto o copo como essas natas deverão estar muito frios, caso contrário as natas não montam. O tempo é referencial, dependendo da qualidade e temperatura das natas. Neste processo deverá verificar, pelo bocal da tampa, a consistência para que estas não passem a manteiga.

Utilize este ponto de encontro:
momentosdepartilha@vorwerk.pt
ou Vorwerk Portugal,
Revista Bimby, Rua Quinta do Paizinho
Edifício Bepor | Bloco 2 – 2.º Dto.
2790-237 Carnaxide.

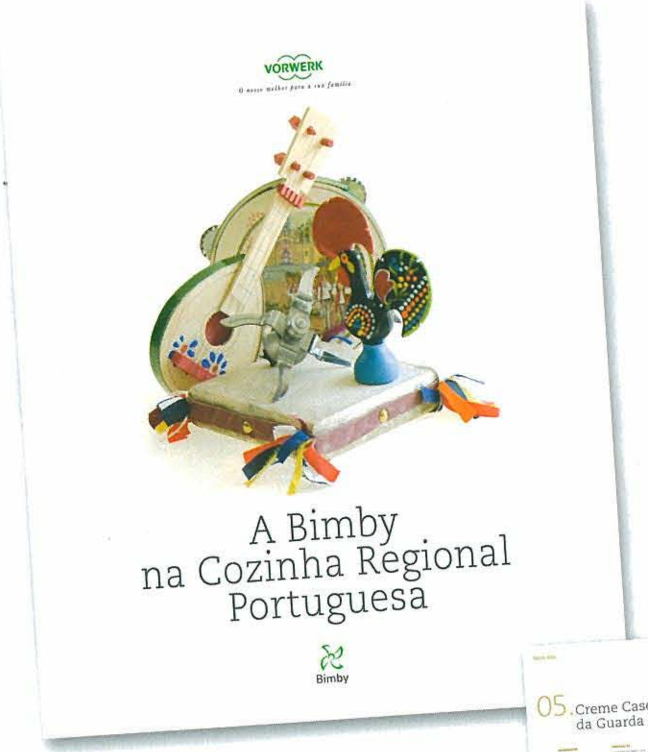
A publicação das cartas fica ao critério da Vorwerk. Caso não pretenda que a sua carta ou email seja publicada deve indicá-lo expressamente.

Bolachas para decorar a árvore de Natal. No encarte Bimby Junior desta edição, incluímos uma receita que os seus filhos vão adorar. Chame-os para a cozinha e divirta-se.

Bimby, momentos de partilha | **Propriedade** Vorwerk Portugal, Lda. | R. Quinta do Paizinho – Ed. Bepor, Bloco 2 – 2.º Dto, 2790-237 Carnaxide, Tel.: 21 417 73 15, Fax.: 21 417 23 41 | Contribuinte n.º 502633220 | **Directora** Isabel Padinha | **Directora-Adjunta** Laura Galhardo Simões **Editora** Isabel d'Orey | **Pesquisa, criação e preparação das receitas** Maria José de Resende, Conceição Coelho | **Colaboradores** Dr.ª Lilia Amaral, Joana G. Oliveira | **Redacção** Dept. Marketing Vorwerk Portugal | **Fotografia** António Nascimento | **Food Styling** Margarida Magalhães | **Publicidade** Isabel Magalhães (im@brandscape.pt, 214210178) | **Media Partner** Brandscape Leisure & Lifestyle Marketing | **Impressão** SOGAPAL/BEPROFIT - Est. Palmeiras, Queluz de Baixo | **Tiragem** 15.500 Exemplares | **Depósito legal** 272972/08 | **N.º Registo ERC** 125380
Assinaturas 6 edições Portugal: € 21,00 | Isenta de registo, nos termos previstos pela alinea a) do n.º 1 artigo 12º do citado DR nº 8/99

2008 © Interdita a reprodução de textos e imagens por quaisquer meios | Distribuição exclusiva a assinantes

Está aí o novo livro Bimby...



55 Receitas tradicionais, das diferentes regiões de Portugal, interpretadas pela Bimby, é a proposta deste livro. A não perder...

Decore este nome: "A Bimby na Cozinha Regional Portuguesa". Ao todo são mais de 140 páginas que lhe vão proporcionar uma viagem pelas onze regiões do nosso país. Sem esquecer a Madeira e os Açores, o livro inclui 5 receitas de Entre Douro e Minho, Trás-os-Montes e Alto Douro, Beira Alta, Beira Baixa, Beira Litoral, Ribatejo, Estremadura, Alentejo e Algarve.

Já se imaginou a preparar na sua Bimby umas **Migas da Lousã**, uma **Sopa do Espírito Santo**, **Arroz de Lingueirão**, **Frango com Arroz à Bracarense** ou **Ovos Moles de Aveiro**? E estes são apenas alguns exemplos, que provam que a Bimby é muito versátil. Tanto se adapta a receitas contemporâneas, como sabe interpretar o que temos de mais tradicional no nosso património gastronómico. Consulte já o seu agente e fique a saber como um destes livros pode ser seu.

Rui Falcão, jornalista e enólogo, participa neste livro, sugerindo o vinho nacional certo para cada receita.

Mais Bimby a Sul do Tejo

Depois de Santarém, a Bimby reforçou o acompanhamento aos seus Clientes da margem Sul do Tejo. No passado mês de Outubro, foi inaugurada uma nova Delegação em Palhais no Barreiro, que vai assegurar uma maior proximidade com os incondicionais da Bimby que moram nesta região. Se for o seu caso, fica feito o convite para nos fazer uma visita. Temos à sua disposição todos os serviços de informação, formação, acessórios e assistência técnica disponíveis na nossa rede de Delegações.

Jovanka Gomes e Ana Jonet são as responsáveis pela Delegação da Margem Sul, a quem desejamos as maiores felicidades.

Tome nota da nossa morada: Quinta das Rebelas Parque Industrial do Barreiro, Rua João Lino, Armazém 1 N, Palhais, 2830-222 Barreiro. Tel.: 212147120, Fax: 212147129

Vorwerk apoia Bicesse

Todos os anos a Vorwerk Portugal participa activamente em acções de responsabilidade social, que procuram melhorar o dia-a-dia de comunidades mais desfavorecidas em todo o Mundo. Por exemplo, em 2007, a Vorwerk Portugal angariou cerca de €11.000 que ajudaram à construção de uma Aldeia SOS no Vietname.

Desta vez, ao nível nacional, o desafio é contribuir para a aquisição de uma carrinha para a Aldeia SOS de Bicesse, uma necessidade considerada premente. Para isso, a Vorwerk criou merchandising dedicado, com um logotipo especialmente criado para o efeito, sacos de transporte Bimby (40 €) - que habitualmente não estão disponíveis para venda – e aventais de várias cores. Agora que o Natal se aproxima, contamos consigo, com a disponibilidade e generosidade dos fãs da Bimby, para o sucesso desta iniciativa. Os produtos que criámos, podem ser adquiridos nas nossas Delegações. Em jeito de sugestão, porque não utilizar este merchandising como presente de Natal? Desde já, agradecemos a coloboração de todos.

Bimby e Oliveira da Serra
Facilitam-nos a vida...

Oliveira da Serra não pára de nos surpreender...

Na Bimby descobrimos uma inovação nas garrafas de Oliveira da Serra: a tampa POP UP. Este sistema exclusivo desta marca, está disponivel em todas as garrafas de azeite Virgem Extra de Oliveira da Serra. Cozinhar na Bimby torna-se agora ainda mais simples: Permite-nos controlar as quantidades na perfeição uma vez que o doseador torna o fio de azeite mais fino e preciso, não salpica, não suja o exterior da garrafa e é uma garantia de maior higiene....tanto para cozinhar como para temperar... Se cozinhar na Bimby já é sinonimo de rapidez e de facilidade, esta é sem dúvida mais uma grande ajuda dada por Oliveira da Serra por isso não se esqueça...

Cozinhe... divirta-se e saboreie!

Presentes originais com a sua Bimby

Este ano propomos-lhe um Natal diferente. Pelo menos, com presentes diferentes, mais personalizados, originais e mais sentidos. Aqui, deixamos-lhe uma amostra do muito que poderá criar. Dê mais de si, faça você mesmo...

POR **MARIA JOSÉ DE RESENDE** RESPONSÁVEL PELO DESENVOLVIMENTO DE RECEITAS DA VORWERK PORTUGAL

O Natal é um momento do ano intenso, pleno de emoções e de sentimentos de afecto por aqueles que mais gostamos. Sinal dos tempos, é também uma época em que se instala um certo frenesim e um enorme impulso consumista. Sempre com pouco tempo e com a ânsia de encontrar o presente certo, acabamos muitas vezes por cair nos objectos do costume. Coisas sem muita graça. Dias mais tarde, sentimos pena por não termos tido a oportunidade de oferecer algo mais personalizado, mais autêntico. Ora estas páginas vão no sentido de lhe dar uma ajuda para que possa criar presentes personalizados, que digam mais de si próprio. Presentes que falem um pouco de si e não tanto do preço que custaram, presentes que, logo na preparação e mesmo depois, na criação do embrulho e até ao momento em que os oferece, lhe proporcionem muito gozo.

Fácil e económico. Além da personalização dos presentes, o recurso à Bimby proporciona-lhe mais três vantagens que não são de desvalorizar. Primeiro, pode planificar melhor o seu tempo, em vez de perder tardes intermináveis em centros comerciais ou no trânsito. Depois, sem beliscar o interesse dos mesmos, poderá criar presentes mais económicos. Por último, pode envolver o resto da família na preparação destas ofertas. Sobretudo para as crianças, isso vai resultar em momentos muito divertidos. Concordamos que poderá instalar-se um certo caos na sua cozinha mas, no fim, temos a certeza de que isso vai proporcionar dias divertidos e de grande aproximação entre todos. Assim, resta-nos lançar mãos à obra e surpreender a família e os amigos. A recompensa virá logo a seguir. O espírito do Natal será mais profundo e recordado até que volte a ser Natal outra vez!

Biscoitos de gengibre, uma boa ideia...

São fáceis de fazer, muito económicos e igualmente saborosos. A receita inclui a preparação dos biscoitos e da cobertura. Mas vamos por partes...

Ingredientes para os biscoitos:
130 g açúcar mascavado escuro
140 g melaço de cana
50 g manteiga
1 ½ c. chá de canela em pó
½ c. chá de pimenta preta moída
½ c. chá de anis em pó
½ c. chá de cravinho em pó
160 g leite
450 g farinha
1 c. chá de fermento em pó para bolos

Ingredientes para a cobertura:
220 g açúcar em pó
1 c. sopa de amido de milho
1 clara de ovo
1 c. chá de sumo de limão

Preparação dos biscoitos:
. Coloque no copo o açúcar, o melaço, a manteiga, as especiarias e programe **3 Min/ 90º/ Vel 2**.
. Adicione o resto dos ingredientes e misture **20 Seg/ Vel 3**.
. De seguida, amasse bem durante **2 Min/ Vel** .
. Retire e reserve no frigorífico de um dia para o outro.
. Com o rolo, estenda a massa com uma espessura de 0, 7cm e corte a figura de biscoitos com a ajuda de um corta-massa. Coloque-as num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal.
. Leve ao forno pré-aquecido a 180ºC, durante 12 a 15 minutos.
. Deixe os biscoitos arrefecerem.

Preparação da Cobertura de Glacê Branca:
. Com o copo limpo e seco coloque o açúcar, o amido e pulverize **15 Seg/ Vel 9**.
. Junte os restantes ingredientes e programe **10 Seg/ Vel 6**.
. Coloque o glacê num saco pequeno, corte a ponta e decore os seus biscoitos.

30 BISCOITOS

6 Min

Dica: Se desejar pode mudar a cor do Glacê, juntando algumas gotas de corante alimentar.

Comer melhor em tempo de Natal...

A casa brilha em dourados e vermelhos. Da cozinha escapam-se aromas a canela, limão e a calda de açúcar. Há risos e abraços, encontros de quem se quer bem. Há também mesas fartas e uma saúde que merece atenção.

POR **DRA. LILIA AMARAL** MICROBIOLOGISTA

O Natal mantém ainda uma magia que o consumismo tem vindo a esbater. As mesas querem-se fartas, porque Natal é sinónimo de excesso. Os menus são mais ou menos constantes, reinando o bacalhau e o peru. Variações regionais adoptam o polvo cozido ou assado, como em Trás-os-Montes, o cabrito no interior das Beiras, ou porco no Alentejo. E doces, muitos doces... sonhos, rabanadas, filhós, fritos de abóbora, disputam um canto da mesa em que já se acomodaram as travessas de aletria ou arroz doce, o leite-creme, os mexidos e o bolo-rei. E os frutos secos, as laranjas, o ananás e tudo o mais que a tradição familiar dita e as boas memórias da infância segredam ao ouvido. Cabe a cada um de nós procurar lidar de forma saudável com estas iguarias.

Bacalhau – Fiel ou infiel? Há amigos fiéis, outros nem por isso. No caso do bacalhau, pode bem dizer-se que vai dando umas "facadinhas"... O "fiel amigo" foi alimento de recurso em tempos em que não havia frigoríficos e os transportes andavam devagarinho. E, num país de tradição maioritariamente católica, com tantos dias de abstinência de carne, lá se iam alimentando famílias e satisfazendo barrigas de maridos para quem "peixe não puxa carroça".

Para a ceia de Natal, o bacalhau quer-se grande, com lombos altos e saborosos. E aí reside o grande problema dos hipertensos sensíveis ao sal. Mesmo demolhado, o bacalhau continua a apre-

As pessoas com tendência para a hipertensão devem ter cuidado com a escolha do bacalhau para a Consoada. Mesmo bem demolhado, continua a apresentar teores de sódio muito elevados. Opte, portanto, por postas mais pequenas e mais baixas.

-sentar teores de sódio muito elevados. Neste ponto, trata-se de uma opção pessoal –... agravar um problema de saúde, ou ser razoável. Talvez possa escolher uma posta pequena e mais baixa e demolhá-la muito, muito bem. Aconselhe-se com o seu médico, e encontre a melhor forma de partilhar o "bacalhau com todos". Mas com todos mesmo, e todos de boa saúde.

Azeite e outros óleos. *Ex-libris* da dieta mediterrânica, o azeite tem qualidades nutricionais e gastronómicas únicas, com as quais os óleos alimentares não conseguem competir. Além disso, os óleos resistem mal a temperaturas elevadas, ainda que, de um modo geral, sejam os preferidos para os fritos do Natal. Vale a pena verificar se o óleo que vai utilizar é adequado à fritura e, na dúvida, escolha óleo de amendoim, pois é mais mais resistente. Mas não se iluda – apesar da aparente "leveza" dos óleos, fornecem exactamente as mesmas calorias que o azeite – cerca de 900 por cada 100g.

E os azeites caseiros, comprados directamente ao produtor? À partida, o facto de ser "caseiro" não é garantia de coisa nenhuma. A opção por produtos ditos "naturais", "caseiros", "tradicionais" tem mais a ver com a nostalgia de um suposto retorno às origens do que com qualquer critério de qualidade. A acidez de alguns azeites "do produtor" pode atingir valores da ordem dos de 3,5º ou 4º. São os chamados azeites "lampantes" e são bons para... queimar em lamparinas! Se desconhece a acidez do tal azeite "caseiro" que lhe ofereceram, o melhor é mandar fazer uma análise, que é rápida e barata. Se estiver tudo em ordem, então delicie-se! Terá, com certeza, um excelente azeite à sua mesa.

Frutos secos ou a inocência das "bombas calóricas". Com o bacalhau e os legumes no estômago, provam-se os doces, muitos, como é de norma. Mas a noite ainda é uma criança e a conversa flui à volta da mesa. Quebra-se uma noz, depois outra. Petisca-se um damasco e uma ameixa seca. E mais avelãs, e mais pistáchios, outra noz, uma mão-cheia de pinhões, umas uvas passas...

Só para ter uma ideia do festival de calorias que se esconde nesses pequenos gestos aparentemente inocentes, dê uma vista de olhos ao quadro que apresentamos. Não desista dos pequenos prazeres, mas... segure-se! A balança agradece.

FRUTOS SECOS OLEAGINOSOS	CAL / 100 g	FRUTOS SECOS NÃO OLEAGINOSOS	CAL / 100 g
Amêndoa (miolo)	620	Figo seco	260
Amendoim (miolo)	570	Uvas passas	265
Avelã (miolo)	670	Tâmaras	270
Noz (miolo)	690		
Pinhão	620		
Pistáchio (miolo)	700		

E, por curiosidade, compare também o valor calórico de frutos frescos e secos:

FRUTOS	CAL / 100 g
Figos frescos	70
Figos secos	230

13 Dicas para restabelecer o equilíbrio depois das festas

1. Declare guerra ao frigorífico a abarrotar de coisas boas. Congele e vá saboreando aos poucos ao almoço de Domingo.

2. Se não resiste aos chocolates, retire um bombom para acompanhar o café e arrume a caixa de imediato. Mas, se o cenário mais provável é cair em tentação e devorar tudo duma vez, assuma medidas drásticas – ofereça-os!

3. Reduza as gorduras. Opte pelo "feito em casa" e diminuia o valor energético dos pratos.

4. Não "salte" refeições. O efeito é inverso ao que pretende – vai chegar à próxima refeição "esganada" de fome, pronta a comer este mundo e o outro.

5. Beba muita água ao longo do dia.

6. Consuma queijo fresco, pouco calórico mas nutritivo. Saiba que quanto mais duro é o queijo mais engorda. O quejio dito "amanteigado" tem mais água e por isso é menos calórico.

7. Um bom pequeno-almoço, com produtos lácteos, pão ou tostas e fruta. Tem todo o dia à sua frente para gastar as calorias.

8. Refeições ligeiras à noite, privilegiando as sopas de legumes. As fibras dão a sensação de saciedade e, como não são absorvidas, não fornecem calorias. Mas se não quer perder muito tempo na cozinha, utilize legumes congelados e coza-os a vapor na Varoma.

9. Coma com calma. A sensação de saciedade só surge ao fim de 20 minutos.

10. Evite petiscar. Não se sente em frente da televisão com um pacote de bolachas ou uma taça de nozes e avelãs. Vai perder a noção do que comeu.

11. Faça lanches ligeiros a meio da manhã e da tarde, mas evite bolos de pastelaria e salgados.

12. Durma bem. A falta de sono favorece a acumulação de gordura.

13. Mexa-se. Ande a pé, suba escadas, vá passear o cão. Todos os pretextos são válidos desde que se movimente.

Os doces e o excesso de açúcar são uma constante nesta época do ano. A bem da saúde e da sua silhueta, vale a pena moderar o consumo e combinar as refeições com algum exercício. Com passeios a pé em família, por exemplo...

Tronco de Natal
Tornou-se uma receita habitual no período de festas que se avizinha. Confira a receita na pag. 30.

Peru. Quando a véspera é uma tragédia. Se o peru soubesse os sarilhos em que ia meter-se nesta época do ano, ter-se-ia deixado ficar, bem sossegado, lá pelas Américas. Mas os Conquistadores espanhóis trouxeram-no para a Europa e hoje, a véspera da Consoada, é verdadeiramente trágica... para o peru, claro. A sua carne é magra e nutritiva. Digere-se bem, ainda que tenha a desvantagem de ser bastante seca, razão porque fica muito valorizada com um bom recheio. Mas se um familiar tem níveis de ácido úrico elevado e costuma ter crises de gota, é preferível moderar o consumo.

Açúcar, porque o doce nunca amargou... Açúcar é coisa que também não falta na noite de Consoada. Preparam-se doces em quantidades exageradas, e consomem-se na mesma proporção, mas é assim mesmo e não há volta a dar...Para além do desconforto, da tal saia que já não aperta, situação que se ultrapassa com as atitudes certas, o problema dos diabéticos tem de ser bem equacionado. Se a diabetes estiver controlada, em princípio poderá tolerar-se uma quantidade pequena de açúcar, sempre após a refeição e de acordo com a opinião do médico assistente. Como recurso, poderá sempre preparar uma aletria ou um leite-creme com adoçante. Não é tão saboroso, mas é a alternativa possível...

Batata... e com muita lógica! Bom fornecedor de hidratos de carbono, fibras, vitamina C, Potássio e Fósforo, conseguiu resistir ao "horror aos farináceos" que foi moda aqui há uns anos. Mas afinal a batata engorda? Dê uma espreitadela ao quadro de calorias que apresentamos já a seguir, e facilmente poderá concluir de quem é a culpa...

PREPARAÇÃO DA BATATA	CAL / 100 g
Cozida	80
Em puré com manteiga	90
Cozida e temperada com azeite	125
Frita aos palitos	280
Frita de pacote (chips)	550

ALIMENTO	CAL / 100 g
Molho verde	240
Maionese caseira	660
Manteiga com sal	740
Creme vegetal para barrar com 70% de gordura	630

E depois do adeus... Despedem-se os familiares e amigos, guardam-se os enfeites de Natal e entra-se novamente na rotina. No entanto, à custa de rabanadas, bolo-rei e dos frutos secos, a saia fica apertada e as calças "encolheram". Procura-se conforto naquela definição de "caloria" que corre pela net: "Calorias são uns bichinhos que se escondem nos armários e que nos apertam a roupa enquanto dormimos"... A hora da verdade chega quando ganhamos coragem para enfrentar a balança – dois quilos a mais. Nada do outro mundo, nada que não se aguente. O pior é que, a pouco e pouco, o peso vai aumentando e, se não se tomam medidas, teremos em poucos anos 10 ou 12 quilos confortavelmente instalados na cintura e nas ancas...

Seja por razões de saúde ou estéticas, de um modo geral, os quilos a mais não são bem-vindos. Claro que não é numa refeição mais substancial que reside o problema. Numa noite, o organismo não consegue armazenar muita gordura. A questão é que há caixas de chocolate abertas, espalhadas pela sala, restos de peru no frigorífico, e afinal mais uma fatia de bolo-rei não vai fazer muita diferença...

Pois! O melhor é tomar decisões... e rapidamente. Perder 2 ou 3 quilos não é difícil, mas 8 ou 10 já obriga a penosas restrições. Não se iluda, nem faça promessas que não vai cumprir – no Natal cometem-se sempre excessos alimentares. Encare o problema, não prescinda do seu Natal, mas prepare-se para entrar nos eixos em Janeiro. É preferível seguir algumas regras simples agora, do que entregar-se a regimes draconianos lá para a Primavera, quando os agasalhos guardados no armário já não disfarçam a desgraça em que caiu a sua silhueta...

Receitas

Novembro 2008

UM ÓPTIMO NATAL E UM GRANDE FIM DE ANO...

Do peru ao bacalhau, passando pelos doces, as receitas certas para o período de festas que aí vem.

Passo a passo
Peru de Natal Recheado...

Ideias com Bacalhau
Pão de Bacalhau
Rolo de Bacalhau
Bacalhau da Consoada

Menus
Siga as nossas sugestões e torne as refeições do seu dia-a-dia mais saudáveis e criativas.

Menu Vegetariano
Sopa de Couve com Leite de Soja
Crepes Chineses
Tarte de Abóbora

Menu Fim-de-Semana
Creme de Favas com Coentros
Tarte de Atum
Delícia de Castanhas

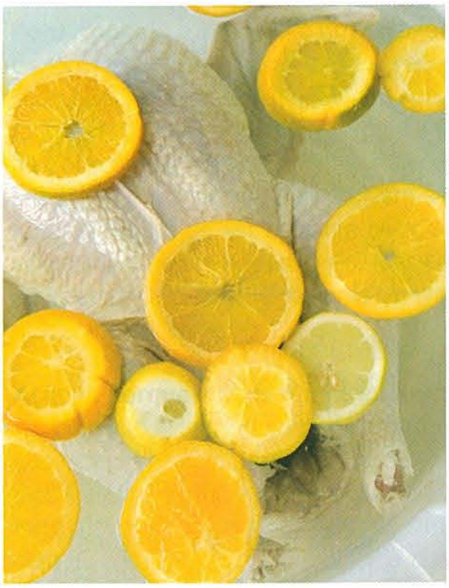
Muita alegria
Nesta edição tem muitos motivos para reunir a família à volta da sua Bimby. Além de boas receitas, encontra aqui ideias para presentes originais.

Receitas práticas...
Couve-de-Bruxelas com Queijo Gouda · Arroz de Peru no Forno
Maçãs ao Vapor · Grelos Salteados · Rabanadas ao Vapor · Bôla de Carne
Bolo Inglês · Crepes de Camarão · Bolo de Canela d'Avó · Rolada de Brócolos
Bolo Rainha · Sopa Dourada · Tronco de Natal

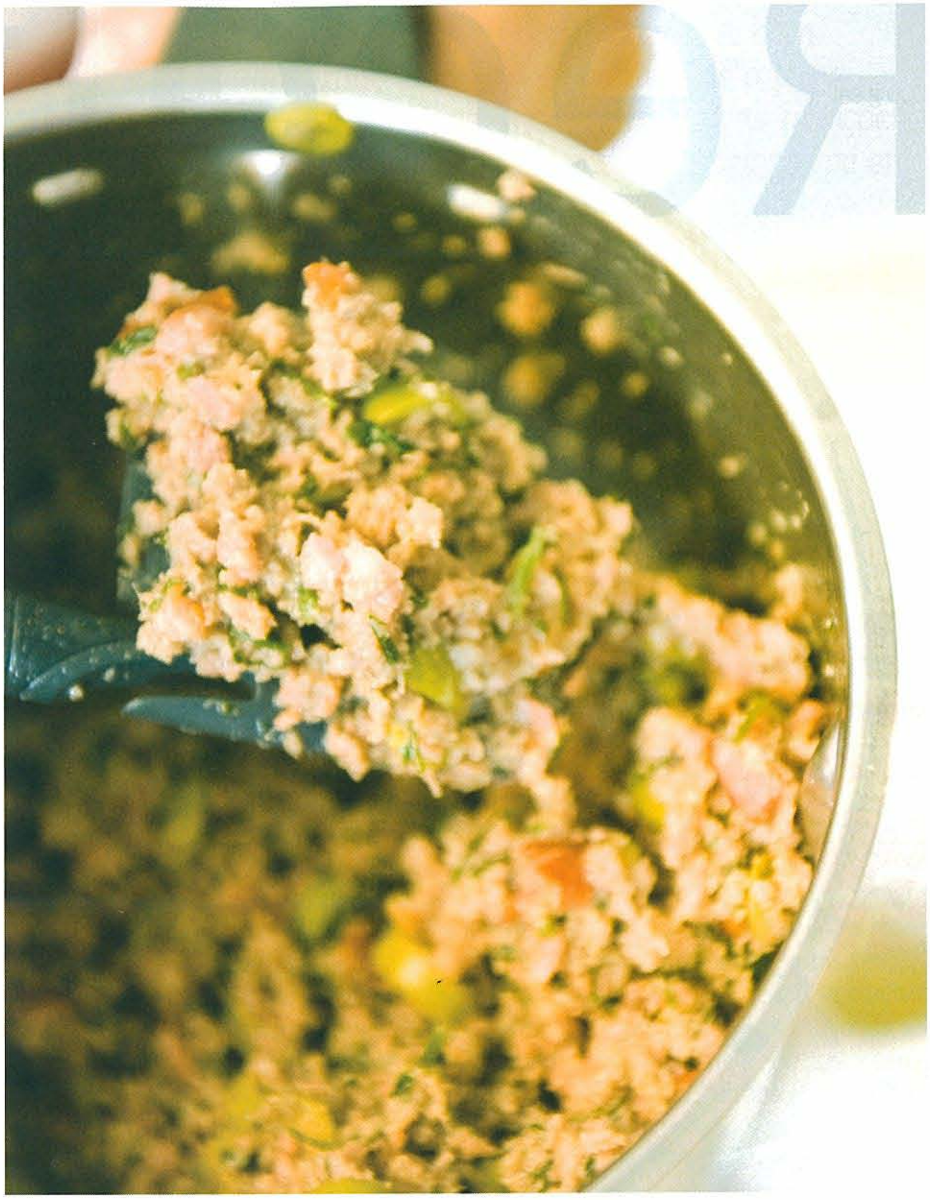
Peru de Natal Recheado

Dificuldade: Média

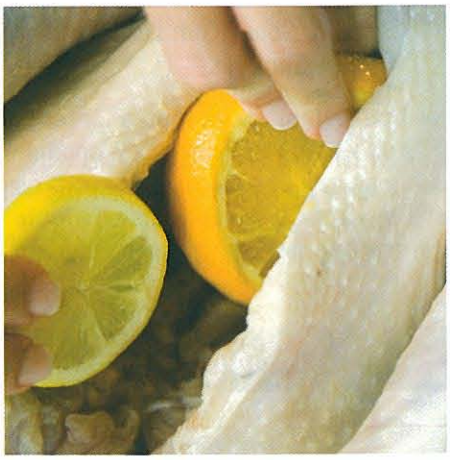
Presença assídua nas nossas refeições de Natal, o seu peru deste ano vai contar com a ajuda da Bimby. Siga os passos e prepare um recheio muito saboroso...



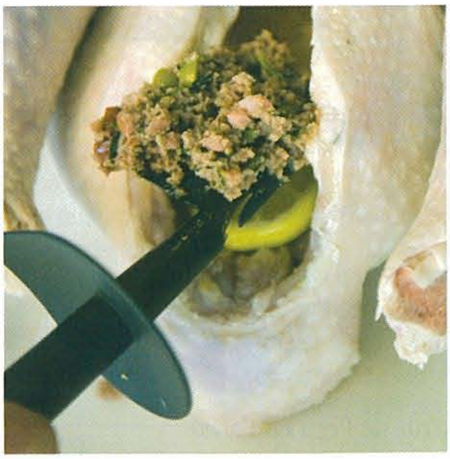
1. De véspera é importante que o peru fique a repousar em água fria, sal, rodelas de laranja e limão.



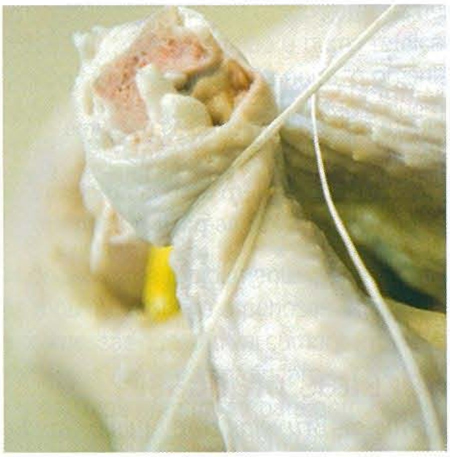
Pela forma como liga todos os elementos e pela temperatura correcta a que os cozinha, a Bimby vai proporcionar-lhe um recheio perfeito.



2. Antes de colocar o recheio lembre-se de pôr algumas rodelas de laranja e limão dentro do peru.



3. Recheie abundantemente de modo a obter um resultado perfeito.



4. Ate as pernas do peru com firmeza para que permaneçam nesta posição até depois de assar

Ingredientes:
1 peru com 5 a 6 kg
500 g sal grosso
2 laranjas
1 limão

Ingredientes para o recheio:
1 cebola
2 dentes de alho
300 g bacon
30 g azeite Oliveira da Serra Clássico
550 g carne de novilho picada
1 folha de louro
1 c. chá de sal
Pimenta q.b.
100 g vinho branco
20 g salsa picada
100 g azeitonas verdes s/ caroço
1 ovo

Ingredientes restantes:
Fio de cozinha
100 g margarina
500 g vinho branco
1000 g castanhas congeladas
18 chalotas
300 g alperce seco
1 ananás pequeno às rodelas

Preparar o peru e o recheio:
. De véspera coloque o peru dentro de um alguidar grande onde fique à vontade e cubra com água fria. Junte o sal, as laranjas, o limão cortado em rodelas e deixe a marinar.
. Para o recheio coloque no copo a cebola, os alhos, o bacon, o azeite e programe **5 Seg/ Vel 5**.
Refogue **7 Min/ 100º/ Vel 1**.
. Junte a carne, a folha de louro, o sal, a pimenta, o vinho e programe **10 Min/ Varoma/ ↺/ Vel 🥄**. (TM 21 coloque a borboleta **Vel 1**.)
. Deixe arrefecer um pouco antes de acrescentar os restantes ingredientes e envolva uns segundos na **Vel 3**.
Retire e reserve.
. Ligue o forno a 220ºC.

Rechear e assar o peru:
. Escorra o peru, reserve algumas rodelas de laranja e limão e coloque-as dentro do peru. Recheie-o com o preparado de carne.
. Num tabuleiro de ir ao forno, coloque o peru com as patas atadas com fio de cozinha, barre-o com a margarina e regue com vinho.
. Leve ao forno coberto com uma folha de alumínio durante 3 horas.
Após este tempo retire a folha de alumínio, junte o resto dos ingredientes, misturando-os bem no molho e asse durante 1 hora ou até alourar.
. Sirva o peru decorado a gosto.

10 PAX

04.30
Horas

Ideias com... Bacalhau Riberalves

Pão de Bacalhau

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

150 g manteiga
5 ovos
150 g leite
1 c. chá de sal
300 g farinha
1 c. sopa de fermento em pó para bolos
200 g bacalhau desfiado e demolhado

8 PAX

02 Min

Preparação:

. Coloque no copo a manteiga, os ovos, o leite, o sal e programe **2 Min/ 37º/ Vel 3 ½**.
. Junte a farinha, o fermento e programe **15 Seg/ Vel 3**.
. Adicione o bacalhau bem escorrido e programe **10 Seg/ Vel 3**.
. Numa forma tipo bolo inglês, bem untada e polvilhada com farinha, deite o preparado e leve ao forno pré-aquecido a 180º cerca de 30 Min.

Rolo de Bacalhau com Broa

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

500 g broa
2 dentes de alho
50 g azeite Oliveira da Serra Clássico Suave
500 g bacalhau desfiado e demolhado
30 g coentros
80 g azeitonas pretas sem caroço
Sal e pimenta q. b.

Ingredientes p/ bechamel:

400 g leite
40 g farinha
20 g manteiga
Sal e noz-moscada q.b.

8 PAX

18 Min

Dica: **Poderá fazer esta receita com sobras de bacalhau.**

Preparação:

. Coloque no copo a broa e rale **12 Seg/ Vel 6**. Reserve.
. Coloque o alho, o azeite e pique **4 Seg/ Vel 5**.
. De seguida, refogue **5 Min/ 100º/ Vel 1**.
. Adicione o bacalhau e programe **5 Min/ 100º/ ⟲/ Vel** ⌿. (TM 21 coloque a borboleta **Vel 1**) Reserve.
. Num *pyrex*, envolva o bacalhau, 400 g de broa ralada, os coentros, as azeitonas cortadas às rodelas (guarde algumas para decorar) e rectifique temperos. Reserve.
. Sem lavar o copo coloque o leite, a farinha, a manteiga, os temperos e programe **8 Min/ 90º/ Vel 4**.
. Junte o bechamel ao preparado e envolva com a ajuda da espátula.
. Disponha o rolo numa travessa de ir ao forno e cubra com a broa restante. Regue com um fio de azeite e leve ao forno durante cerca de 20 Min.

Bacalhau da Consoada

Dificuldade: Fácil

Bacalhau Riberalves
Demolhado Ultracongelado
PRONTO A COZINHAR

Ingredientes:

500 g couve portuguesa
ou grelos
3 ovos
4 lombos de bacalhau
demolhado da Riberalves
1000 g água
Sal q.b.
500 g batatas pequenas com pele
Sal q.b.
3 dentes de alho
Azeite Oliveira da Serra
Selecção de Ouro q.b.

Preparação:

. Na Varoma coloque a couve lavada sem o talo, os ovos embrulhados em película aderente, no tabuleiro coloque os lombos envolvidos individualmente numa concha feita de papel alumínio. Reserve.

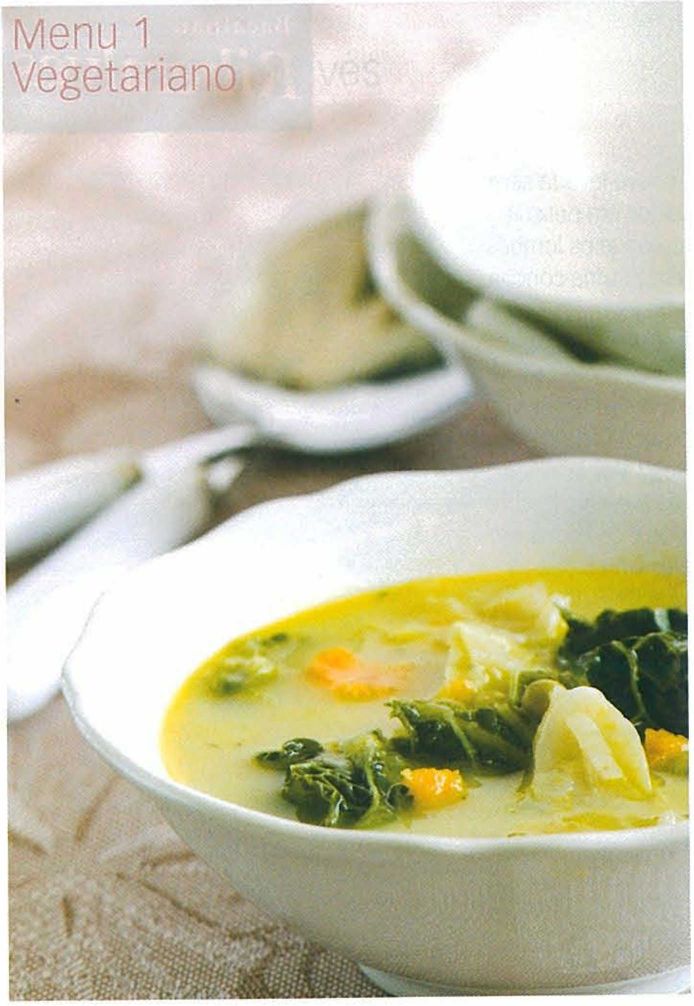
. No copo coloque a água, o sal, o cesto com as batatas, a Varoma e programe **35 Min/ Varoma/ Vel 1**. Retire e reserve.

. Sem lavar o copo coloque 3 dentes de alho e programe **5 Seg/ Vel 5**.

. Sirva o bacalhau com as batatas, decore com os ovos descascados e cortados em rodelas, regue com azeite e distribua o alho picado a gosto.

8 PAX

35
Min



Sopa de Couve com Leite de Soja

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
1 cebola média
1 dente de alho
30 g óleo de girassol
250 g couve lombarda
2 alhos francês cortados às rodelas
100 g ervilhas frescas
2 cenouras cortadas às rodelas
750 g leite de soja
1 c. chá de sal
Pimenta q.b
1 c. chá de tomilho
½ c. café de gengibre

Preparação:
. Coloque no copo a cebola, o alho, o óleo e pique **5 Seg/ Vel 5**.
De seguida, refogue **7 Min/ 100°/ Vel 1**.
. Adicione a couve cortada em juliana, o alho francês, as ervilhas, as cenouras e programe **10 Min/ 100°/↺/ Vel 🥄**.
. Coloque o leite, o sal, a pimenta, o tomilho, o gengibre e programe **15 Min/ 100° /↺/ Vel 🥄**.
(TM 21 coloque a borboleta **Vel 1**.)

6 PAX
32 Min

Tarte de Abóbora

Dificuldade: Fácil
Receita de Elsa Reis

Ingredientes:
400 g açúcar
800 g água
1000 g abóbora
80 g manteiga
Raspa de uma laranja
4 ovos
150 g farinha
1 c. chá de fermento em pó para bolos
Uma pitada de sal

Preparação:
. Com o copo seco, coloque o açúcar e programe **20 Seg/ Vel 9**. Reserve.
. Coloque no copo a água, a Varoma com a abóbora descascada e cortada em cubos e programe **30 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Retire a água do copo, coloque a abóbora cozida, o açúcar reservado e programe **10 Seg/ Vel 7**.
. Adicione a manteiga, a raspa da laranja e programe **20 Seg/ Vel 4**.
. Coloque os ovos numa taça e bata-os com um garfo, junte ao preparado em forma de fio pelo o bocal da tampa, por alguns segundos na **Vel 4**.
. Coloque a farinha, o fermento em pó, o sal e programe **15 Seg/ Vel 3**.
. Deite o preparado numa forma de tarte previamente untada e forrada com papel vegetal. Leve ao forno pré-aquecido a 180° durante 30 a 40 minutos.
. Retire a tarte, barre com mel ou doce de abóbora e polvilhe com canela.

8 PAX
31 Min

Dica: Decore a tarte com estrelas de maçapão (receita livro base pág. 116).

Crepes Chineses

Dificuldade: Fácil

Ingredientes p/ o recheio:
100 g feijão verde
120 g cenoura
80 g alho francês
80 g couve chinesa
80 g cogumelos *shiitake*
100 g rebento de soja
150 g cebola
1 dente de alho
30 g óleo de girassol
30 g molho de soja
1 c. sopa de amido de milho
1 c. sopa de coentros
Sal e pimenta q.b.
Óleo vegetal p/ fritar

Ingredientes p/ a massa:
140 g água
200 g farinha

12 CREPES

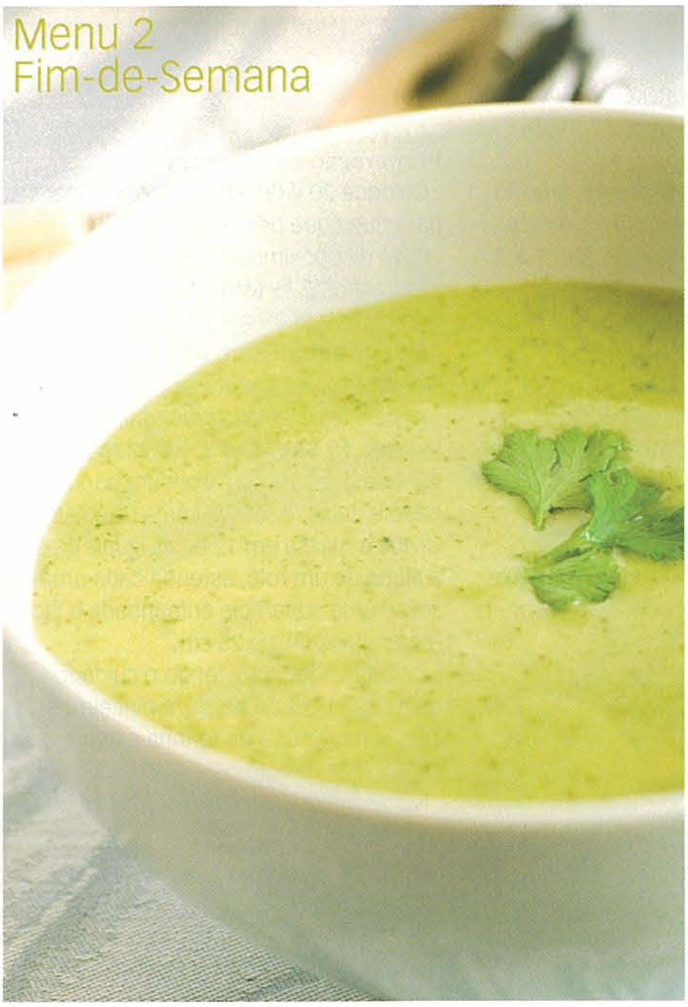
16 Min

Preparação do recheio:
. No copo pique separadamente, o feijão verde, a cenoura, o alho francês, a couve, os cogumelos, os rebentos de soja **1 a 3 Seg/ Vel 5**. Reserve.
. Coloque a cebola, o alho, o óleo e pique **5 Seg/ Vel 5**.
. De seguida, refogue **5 Min/ 100º/ Vel 1**.
. Adicione os legumes reservados, o molho de soja e programe **5 Min/ 100º/ ⟲/ Vel 🥄**.
(TM 21 coloque a borboleta **Vel 1.**)
. Junte o amido de milho e programe **2 Min/ 100º/ ⟲/ Vel 🥄**. Reserve e deixe arrefecer. Adicione os coentros e rectifique os temperos.

Preparação da Massa:
. Coloque 20 g de água no congelador para que fique bem fria.
. Com o copo limpo deite 120 g de água e programe **2 ½ Min/ 80º/ Vel 1**.
. Adicione a farinha e misture **15 Seg/ Vel 3**. Retire a tampa do copo e deixe a mistura arrefecer durante 10 Min.
. Junte a água gelada reservada, misture durante **15 Seg/ Vel 3**. Transfira a massa para uma taça, cubra com um pano húmido e deixe repousar cerca de 15 Min. Divida a massa em 12 bolas iguais e com a ajuda de um rolo, estenda cada uma sobre uma superfície enfarinhada e faça rectângulos de 15x25 cm.
. Coloque o recheio, tendo o cuidado de deixar 1 cm de borda, e pincele-os com uma mistura de farinha e água. De seguida, enrole-os.
. Numa frigideira com óleo, frite os rolos até ficarem dourados.

Dica: **Também pode cozer os crepes a vapor e utilizar outros recheios.**

Menu 2 Fim-de-Semana



Creme de Favas com Coentros

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

1 cebola média
2 dentes de alho
30 g azeite Oliveira da Serra Selecção Frutado Fresco
700 g favas
950 g água
Sal q.b.
20 g coentros
Croutons q.b.

Preparação:

. Coloque no copo a cebola, os alhos, o azeite e pique **5 Seg/ Vel 5**.
. De seguida, programe **7 Min/ 100º/ Vel 1**.
. Junte as favas, a água, o sal e programe **30 Min/ 100º/ Vel 1**.
. Quando terminar junte os coentros e programe **1 ½ Min/ Vel 7**.
. Verifique a consistência do creme, e se necessário, acrescente água.

6 PAX

39 Min

Dica: Sirva com croutons e algumas folhas de coentros.

Nota: Ao triturar a sopa, faça-o progressivamente, Vel 3, 5, 7 segurando sempre o copo de medida. É fundamental esperar 3 a 5 segundos antes de abrir a tampa, para permitir a estabilização do líquido e evitar o perigo de salpicos.

Tarte de Atum

Dificuldade: Fácil

Receita de Anabela Jacinto

Ingredientes p/ a base:

1000 g batata de fritar cortada em cubos
400 g leite
25 g manteiga
Sal e pimenta q.b.

Ingredientes p/ o recheio:

1 cebola grande
2 dentes de alho
25 g azeite Oliveira da Serra Clássico Suave
100 g polpa de tomate
3 latas de atum ao natural

Ingredientes p/ a cobertura:

200 g natas
2 ovos
Sal, pimenta e noz-moscada q.b.

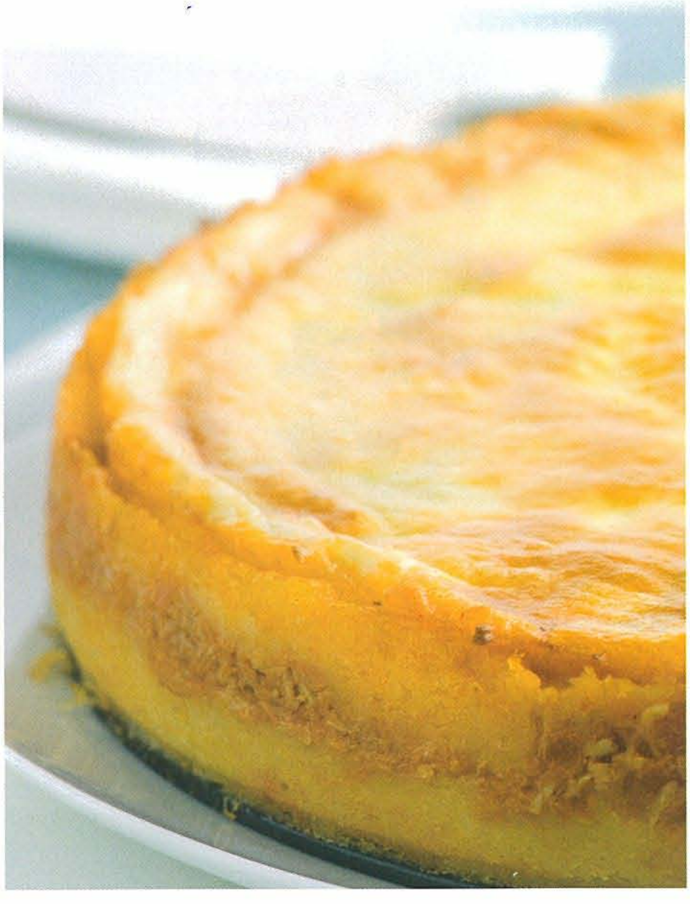
6 PAX

43 Min

Dica: Sirva com uma salada.

Preparação:

. Coloque no copo a batata, o leite e programe **35 Min/ 90º/ ↺/ Vel** (colher)
. Adicione a manteiga, os temperos e programe **35 Seg/ Vel 4**.
. Numa forma redonda de mola, previamente untada, deite metade do puré de batata, reserve o restante.
. Coloque no copo a cebola, os alhos, o azeite e programe **5 Seg/ Vel 5**.
. Junte a polpa de tomate e refogue **5 Min/ Vel 1**.
. Adicione o atum escorrido e programe **2 Min/ 100º/ ↺/ Vel** (colher) (TM 21 coloque a borboleta **Vel 1.**) Rectifique os temperos e deite por cima do puré na forma.
. Cubra o atum com o puré reservado.
. Coloque no copo as natas, os ovos, os temperos e misture **20 Seg/ Vel 5**.
. Deite por cima do puré e leve ao forno previamente aquecido a 180º cerca de 25 Minutos.



Delícia de Castanhas

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

250 g açúcar
250 g castanhas
250 g leite
1 c. chá de aroma de baunilha
250 g manteiga
6 gemas

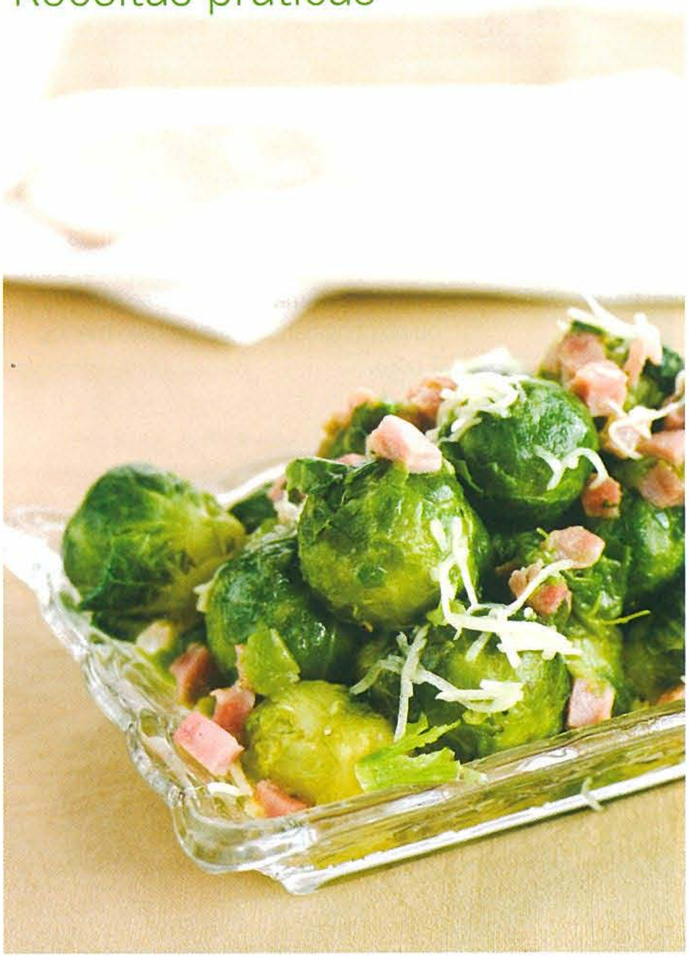
8 PAX

26 Min

Dica: Sirva com molho de chocolate frio. Pode usar castanhas congeladas, mas terá que aumentar o tempo de cozedura.

Preparação:

. Com o copo limpo e seco pulverize o açúcar **15 Seg/ Vel 9**. Reserve.
. Coloque as castanhas, o leite, o aroma de baunilha e programe **20 Min/ 100º/ Vel 1**.
. Quando terminar, triture **1 Min/ Vel 7**. Retire e reserve.
. Sem lavar o copo, coloque a manteiga, as gemas, o açúcar reservado e programe **3 Min/ Vel 5**.
. Adicione o preparado de castanha reservado e programe **1 Min/ Vel 5.** Deite a mousse numa taça. Leve ao frigorífico ou ao congelador durante pelo menos 1 hora.



Couve-de-Bruxelas com Queijo Gouda

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

100 g queijo gouda curado
500 g água
800 g couve de Bruxelas
70 g manteiga
200 g fiambre em cubos
Sal e noz-moscada q.b.
Cebolinho q.b.

Preparação:

. Rale o queijo uns segundos na **Vel 3 a 5** e reserve.
. Coloque no copo a água, a Varoma com as couves de bruxelas e programe **15 Min/ Varoma/ Vel 1**. Retire e reserve.
. Sem lavar o copo coloque a manteiga e programe **5 Min/ 100º/ Vel 1**.
. Coloque a "borboleta" na lâmina, junte a couve reservada, o fiambre, o sal, a noz-moscada e programe **5 Min/ 100º/ Vel** ⟲. Retire e reserve para um recipiente.
. Envolva com queijo gouda ralado e decore com cebolinho.

6 PAX

25 Min

Nota: Acompanhe com arroz branco.

Arroz de Peru no Forno

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

400 g arroz
100 g pão
3 dentes de alho
20 g salsa
100 g queijo
1 cebola
2 cenouras
2 c. sopa de polpa de tomate
30 g manteiga
150 g ervilha
150 g milho
150 g água
Sal q.b.
500 g peru cozido e desfiado
Salsa q.b.

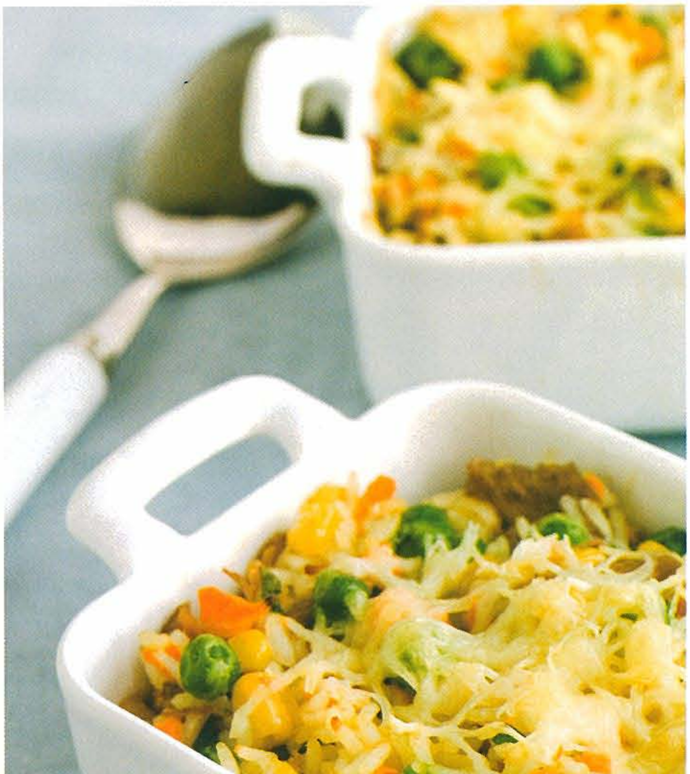
8 PAX

12 Min

Dica: É uma boa maneira para aproveitamento das sobras do peru de Natal.

Preparação:

. Comece por cozer o arroz (receita do livro Bimby base pág. 42) e reserve.
. Coloque o pão, 1 dente de alho, 10 g de salsa e rale **15 Seg/ Vel 9**. Reserve.
. Rale o queijo por alguns segundos na **Vel 3**. Reserve.
. Sem lavar o copo coloque a cebola, os restantes alhos, a cenoura, a restante salsa e pique **5 Seg/ Vel 5**.
. Junte a polpa de tomate, a manteiga, as ervilhas, o milho, a água, o sal e programe **7 Min/ 100º/ ⟲/ Vel** ⟲. (TM 21 coloque a borboleta **Vel 1.**)
. Adicione o peru e programe **5 Min/ 100º/ ⟲/ Vel** ⟲. (TM 21 coloque a borboleta **Vel 1.**)
. Num *pyrex*, envolva o recheio com o arroz cozido. Cubra com o queijo e o pão ralado reservado. Leve a gratinar.



Maçãs ao Vapor
Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
6 maçãs reinetas médias
12 damascos
150 g passas
Canela q.b.
Mel q.b.
1000 g água
Papel de Alumínio

8 PAX

40 Min

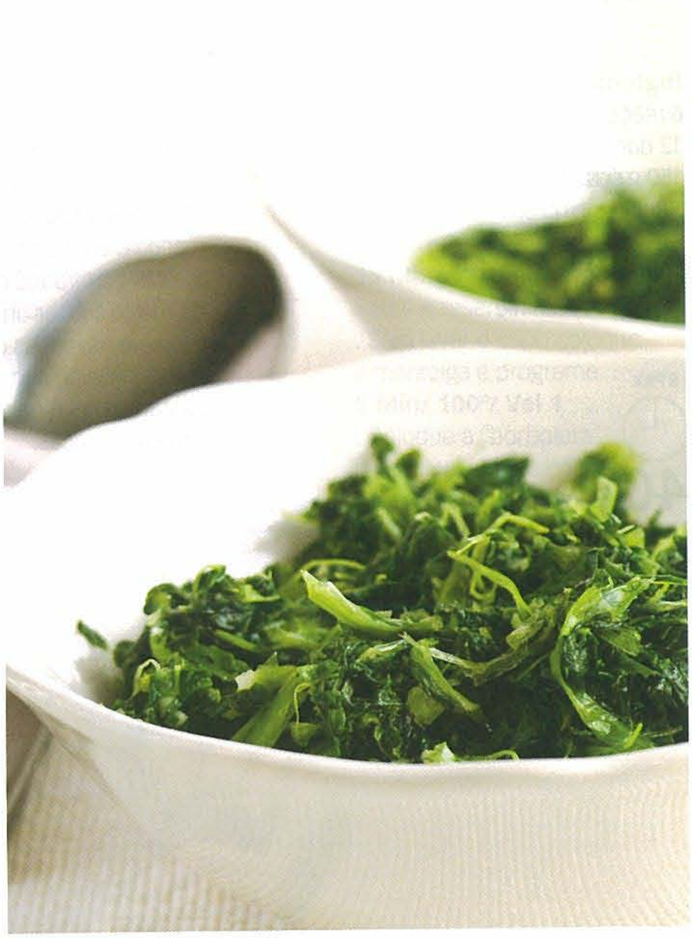
Preparação:
. Retire os caroços das maçãs, com cuidado para que o fruto não abra.
. Com um garfo pique as maçãs.
. Dentro da cavidade, coloque um damasco e encha com passas.
. Corte quadrados de papel de alumínio, de modo a fazer uma concha. Coloque as maçãs em cima das "conchas", polvilhe com canela, regue com bastante mel e coloque um damasco por cima das maçãs.
. Coloque no copo a água, a Varoma com as maçãs e programe **40 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Quando terminar o tempo, verifique se estão cozidas. Se necessário programe mais tempo.
. Coloque as maçãs num *pyrex* e regue com a calda que ficou no papel de alumínio.

Grelos Salteados

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
800 g água
700 g grelos de nabo ou de couve
3 dentes de alho
50 g azeite Oliveira da Serra Clássico Intenso
Sal e pimenta q.b.

Preparação:
. Coloque no copo a água, a Varoma com os grelos e programe **30 Min/ Varoma/ Vel 1**. Retire e reserve.
. Coloque no copo o alho, o azeite e pique **4 Seg/ Vel 5**.
. De seguida, programe **4 Min/ 100º/ Vel 1**.
. Adicione os grelos e programe **5 Min/ 100º/ ⟲/ Vel ꝭ**. (TM 21 coloque a borboleta **Vel 1**.) Rectifique os temperos.



6 PAX
39 Min

Rabanadas ao Vapor

Dificuldade: Média

Ingredientes p/ rabanadas:
1000 g leite
150 g açúcar
1 casca de limão
1 pau de canela
12 fatias de pão branco de véspera (espessura 2 cm)
2 ovos grandes
750 g água
8 c. sopa de açúcar
3 c. sopa de canela em pó
Manteiga derretida para untar

Ingredientes p/ calda:
100 g açúcar
50 g água
1 a 2 cascas de limão
1 pau de canela

6 PAX
42 Min

Dica: Sirva as rabanadas mornas acompanhadas pela calda.

Preparação:
. Coloque o leite, o açúcar, a casca de limão, o pau de canela e programe **12 Min/ 90 º/ ⟲/ Vel ꝭ**.
. Retire o leite para um recipiente e deixe arrefecer. Coloque as fatias de pão de modo a ficarem embebidas no leite.
. Coloque os ovos no copo e misture **10 Seg/ Vel 5**. Reserve.
. Passe cada fatia por ovo batido, coloque em quadrados individuais de película aderente, já untados com manteiga.
. No copo coloque a água, a Varoma com as fatias de pão embrulhadas na película aderente e programe **25 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Pré-aqueça o forno a 250ºC.
. Misture o açúcar com a canela e reserve.
. Retire a Varoma, abra os embrulhos e envolva as fatias na mistura de açúcar com canela.
. Coloque as fatias num tabuleiro forrado com papel vegetal. Leve ao forno bem quente durante 3 Min.
. Com o copo limpo coloque os ingredientes para a calda e programe **5 Min/ 100º/ Vel 1**. Reserve.

Bôla de Carne

Dificuldade: Fácil

Receita cliente Bimby, Maria do Carmo de Resende

Ingredientes p/ a base:

100 g fiambre
100 g bacon
100 g chouriço
100 g frango cozido
230 g óleo
230 g leite
6 ovos
380 g farinha
2 c. sopa de fermento em pó para bolos
Sal q.b.
Gema de ovo para pincelar
50 g de azeitona preta (opcional)

8 PAX

01 Min

Dica: Decore com azeitonas às rodelas antes de levar ao forno.

Preparação da massa:

. Pique separadamente as carnes durante alguns segundos na **Vel 5**. Reserve.

. Coloque no copo o óleo, o leite, os ovos e programe **1 Min/ Vel 4**.

. Adicione a farinha, o fermento, o sal e programe **15 Seg/ Vel 3**.

. Divida as carnes em duas porções. Unte um tabuleiro pequeno com margarina e polvilhe com farinha, e vá colocando alternadamente as carnes com camadas de massa. Finalize com massa.

. Pincele com uma gema de ovo, leve ao forno pré-aquecido a 180º durante cerca de 30 Min.

Bolo Inglês

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

200 g frutas cristalizadas ou frutos secos
150 g açúcar
4 ovos
130 g manteiga
330 g farinha
1 c. sopa de fermento em pó para bolos
1 pitada de sal
Mel q.b.

6 PAX

2½ **Min**

Preparação:

. Reserve 50 g de frutas cristalizadas inteiras.
. Coloque no copo 150 g de frutas e pique **6 Seg/ Vel 3 ½**. Reserve.
. Coloque no copo o açúcar, os ovos e programe **2 Min/ 37º/ Vel 5**.
. Adicione a manteiga e misture **10 Seg/ Vel 5**.
. Junte a farinha, o fermento, o sal e programe **15 Seg/ Vel 3**. Incorpore os frutos reservados e envolva com a ajuda da espátula.
. Unte com manteiga e polvilhe com farinha uma forma de bolo inglês e deite o preparado de modo que fique pela metade da forma. Polvilhe com os frutos restantes e leve ao forno pré-aquecido a 180º cerca 30 Minutos.
. Se utilizar as frutas cristalizadas e frutos secos, deverá picá-los ao mesmo tempo.
. Quando tirar o bolo do forno e ainda quente pincele com mel.

Ideias com... Farinha Branca de Neve

Crepes de Camarão

Dificuldade: Fácil

Ingredientes p/ o recheio:
500 g camarão com casca
Sal q.b.
Sumo de 1 limão
600 g leite
1 cebola
1 dente alho
30 g manteiga
50 g farinha Branca de Neve Fina
Pimenta q.b.
1 caldo de marisco
Queijo ralado q.b.
Cebolinho q.b.

Ingredientes p/ a massa:
2 ovos
500 g leite
1c. chá de sal
1 c. sopa de azeite
Oliveira da Serra Clássico Intenso

12 CREPES
21 Min

Preparação:
. Descasque os camarões em cru e coloque a marinar em sal e limão. Reserve.
. Coloque no copo as cascas, as cabeças dos camarões, junte o leite e programe **5 Min/ 90°/ Vel 4**. Coe para o cesto e reserve o *fumet*.
. No copo limpo coloque a cebola, o alho, a manteiga e pique **5 Seg/ Vel 5**.
. Refogue **7 Min/ 100°/ Vel 1**.
. Adicione o *fumet* reservado, a farinha, o sal, a pimenta, o caldo de marisco e programe **6 Min/ 90°/ Vel 4**.
. Retire um pouco do bechamel para colocar por cima dos crepes e reserve.
. Adicione os camarões e programe **3 Min/ 90°/ ↺/ Vel** 🥄. Reserve.
. Coloque os ingredientes para a massa e programe **15 Seg/ Vel 6**.
. Numa frigideira anti-aderente untada com manteiga, coloque uma concha de massa, espalhe sobre o fundo da frigideira e deixe dourar. Reserve. Repita a operação até terminar a massa.
. Recheie os crepes com o preparado de camarão. Coloque-os num *pyrex*, deite por cima o restante bechamel, polvilhe com o queijo ralado, com aros de cebolinho e leve ao forno a gratinar.

Bolo de Canela d'Avó

Dificuldade: Fácil
Receita da avó da Catarina Gouveia

Ingredientes:
7 ovos
200 g açúcar
150 g farinha Branca de Neve Flor
2 c. sopa de canela em pó

Preparação:
. Coloque a "borboleta" na lâmina, deite no copo os ovos, o açúcar e programe **10 Min/ 37°/ Vel 4**.
. Junte a farinha, a canela e envolva **4 Seg/ Vel 3**.
. Deite num tabuleiro, previamente untado com margarina e polvilhado com farinha e leve ao forno pré-aquecido a 180° cerca de 15/ 20 Min.
. Depois de pronto, ainda quente desenforme, corte em quadrados e passe por um preparado de açúcar e canela.

6 PAX
10 Min

Rolada de Brócolos

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

100 g queijo
500 g água
250 g flores de brócolos
150 g leite
25 g farinha Branca de Neve Fina
40 g manteiga
Sal e pimenta q.b.
3 ovos
6 tomates cereja

Ingredientes p/ o molho de tomate:

1 cebola média
2 dentes de alho
500 g tomate fresco
30 g azeite Oliveira da Serra Clássico Intenso
1c. sopa de orégãos ou manjericão fresco
Sal q.b.

6 PAX

28 Min

Preparação:

. Pique o queijo durante alguns segundos na **Vel 5**. Reserve.
. Coloque no copo a água, a Varoma com os brócolos e programe **15 Min/ Varoma/ Vel 1**. Reserve.
. Coloque o leite, a farinha, a manteiga, o sal, a pimenta e programe **2 ½ Min/ 90º/ Vel 4**. Retire o copo da máquina e deixe arrefecer por 15 Min.
. Coloque os brócolos e programe **40 Seg/ Vel 4**. Com a máquina em movimento adicione as gemas pelo bocal da tampa. Reserve.
. Com o copo limpo, coloque a "borboleta" na lâmina, as claras, uma pitada de sal e programe **3 Min/ Vel 3 ½**.
. Coloque o preparado reservado e envolva por **15 Seg/ Vel 2 ½**.
. Pré-aqueça o forno a 180º, forre uma forma rectangular com papel vegetal.
. Deite este preparado e leve ao forno de 15 a 20 Minutos.
. Coloque todos os ingredientes para o molho e programe **5 Seg/ Vel 5**.
. Refogue **7 Min/ 100º/ Vel 1**. Reserve.
. Desenforme a massa sobre um papel vegetal untado, retire o papel anterior e cubra com o molho de tomate. Enrole e coloque numa forma que vá ao forno.
. Polvilhe com queijo ralado e leve para gratinar. Quando retirar decore com tomate cereja.

Ideias com...
Farinha Branca de Neve

Dica: Este pão-de-ló não leva fermento. Faça-o de véspera.

Sopa Dourada

Dificuldade: Média

Ingredientes p/ pão-de-ló:
3 ovos
100 g açúcar
100 g farinha Branca de Neve Vitaminada

Ingredientes p/ calda:
700 g açúcar
400 g água
1 casca de limão
½ c. chá de essência de amêndoa
7 gemas
Canela em pó q.b.

Preparação:
. Para o pão-de-ló coloque a "borboleta" na lâmina, deite todos os ingredientes no copo, excepto a farinha e programe **7 Min/ 37º/ Vel 3**.
. Ao terminar programe mais **7 Min/ Vel 3**.
. Junte a farinha e programe **20 Seg/ Vel 1**.
. Deite numa forma de coroa pequena ou numa forma de pudim lisa de 16 cm untada com margarina e polvilhada com farinha.
. Leve ao forno pré-aquecido a 180º durante cerca de 20 Min.
. Para a calda, coloque no copo o açúcar, a água, a casca de limão, a essência de amêndoa e programe **20 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Entretanto corte o pão-de-ló em fatias e coloque-as num prato de servir.
. Regue cada fatia com 2 a 3 colheres de sopa da calda de açúcar de modo a ensopadar.
. Coloque as gemas numa taça, quebre-as com uma faca, mas não as bata e deite um pouco da calda em cima das gemas e misture. Reserve.
. Com a restante calda (cerca de 250 g) no copo, coloque a "borboleta" na lâmina e programe **5 Min/ 100º/ Vel 1**.
. Com a Bimby em funcionamento, deite as gemas em fio, pelo o bocal da tampa até o tempo terminar.
. Quando terminar deite por cima do pão-de-ló até cobrir. Deixe arrefecer, polvilhe com canela em pó e decore a gosto.

Tronco de Natal

Dificuldade: Fácil

Ingredientes p/ a massa:
200 g açúcar
6 ovos
250 g farinha
2 c. chá de fermento em pó p/ bolos
1 pitada de sal
Geleia de morango q.b.

Ingredientes p/ a cobertura:
400 g açúcar
35 g de chocolate em pó p/ bolos
200 g de manteiga

Preparação:
. Pulverize o açúcar para a cobertura **20 Seg/ Vel 9**.
Retire e Reserve.
. Para a massa, coloque a "Borboleta" na lâmina, deite os ovos, o açúcar e programe **2 Min/ 37º/ Vel 3**.
. Programe mais **2 Min/ Vel 3**, para obter um creme fofo.
. Incorpore a farinha, o fermento, a pitada de sal e programe **10 Seg/ Vel 3**.
. Deite a massa num tabuleiro de 36 X 25 cm untado com manteiga e polvilhado com farinha.
. Coloque no forno pré-aquecido a 180º durante 15 Min.
. Desenforme sobre um pano polvilhado com açúcar. Recheie com a geleia e enrole com a ajuda do pano, deixe arrefecer com o pano.
. Coloque no copo limpo o açúcar reservado, o chocolate em pó e envolva **10 Seg/ Vel 3**.
. Deite a manteiga e programe **20 Seg/ Vel 5**.
. Retire o pano, coloque o rolo no prato de servir, corte as extremidades
. Coloque uma das extremidades em cima e a outra na lateral para parecer um tronco, barre a cobertura com a espátula.

Ideias com...
Farinha Branca de Neve

Bolo Rainha

Dificuldade: Média

Ingredientes:
70 g açúcar
Casca de 1 laranja e de 1 limão
(só a parte amarela)
120 g leite
70 g manteiga
3 gemas
1 saqueta de fermento padeiro
ou 40 g fermento fresco
20 g sumo de laranja
30 g vinho do porto
420 g farinha com fermento
Branca de Neve Fina
(previamente pesada)
1 pitada de sal
300 g frutos secos
(miolo de noz, pinhões, amêndoa, avelã)
1 gema de ovo p/ pincelar

10 PAX

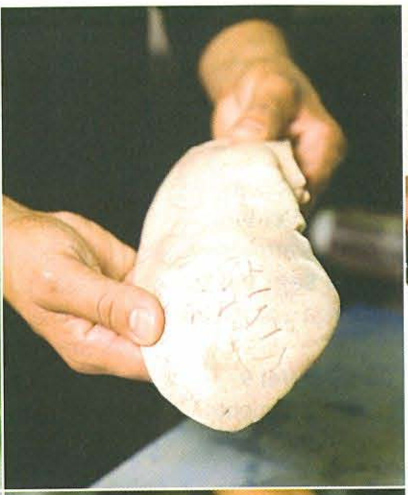
05½
Min

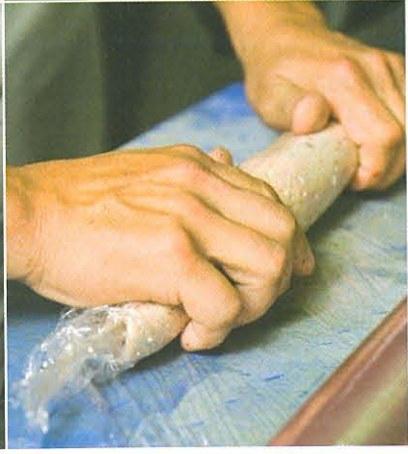
Dica: **Aconselha-se a colocar um recipiente com água, resistente à temperatura no meio da massa para que ela não feche.**

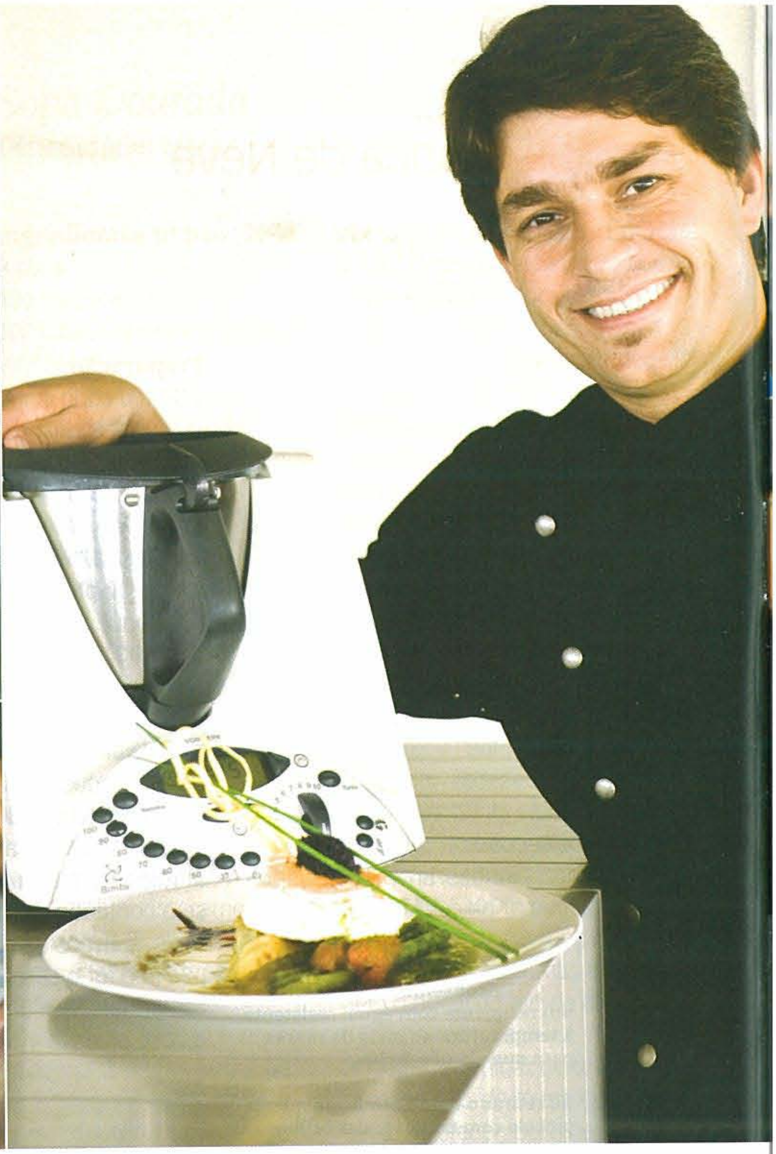
Ao retirar o bolo e ainda em quente pincele com mel para dar brilho.

Preparação:

. Com o copo limpo e seco coloque o açúcar e pulverize **15 Seg/Vel 9**.
. Junte as cascas dos citrinos através do bocal da tampa e rale **5 Seg/ Vel 5**.
. Adicione o leite, a manteiga e programe **30 Seg/ 37º/ Vel 2**.
. A seguir programe **30 Seg/ Vel 9**.
. Coloque a Bimby em funcionamento na **Vel 3**, junte as gemas, o fermento, o sumo de laranja, o vinho do Porto e misture por alguns segundos.
. Ainda em funcionamento deite a farinha pouco a pouco, através do bocal e só no final a pitada de sal, aumente a velocidade para **Vel 9**, durante **30 Seg**.
. Programe **3 Min/ Vel** , verifique se o conteúdo forma uma bola que não fique agarrada às paredes do copo.
. Se não for o caso, pare a Bimby, polvilhe as paredes com um pouco de farinha e volte amassar na mesma velocidade.
. Deixe repousar a massa dentro do copo até levantar o copo de medida.
. Logo que isto aconteça, pressione a massa com as mãos de forma que o volume baixe e volte programar **15 Seg/ Vel 9**.
. Programe **1 Min/ Vel** . Nos **10 Seg** finais coloque pelo bocal da tampa 200 g dos frutos secos.
. Retire a massa do copo, amasse com as mãos até formar uma bola, polvilhe com farinha.
. Dê-lhe a forma de uma rosca e coloque-a num tabuleiro untado, pincele com a gema de ovo, decore com os frutos secos restantes.
. Decore com montinhos de açúcar humidificado.
. Deixe que a massa dobre de volume e a seguir coloque no forno pré-aquecido a 180º cerca de 20 Min.







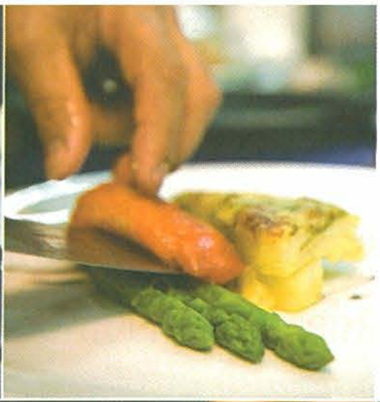
"A Bimby já é uma dependência..."

A praia do Ourigo, na zona da Foz, proporciona uma das paisagens mais deslumbrantes do Porto. Foi aí, no Restaurante Shis, que encontrámos o Chef António Vieira. Cozinha mediterrânea e japonesa, muitas vezes em fusão, é a sua proposta. Sempre com a ajuda da Bimby, pois claro...

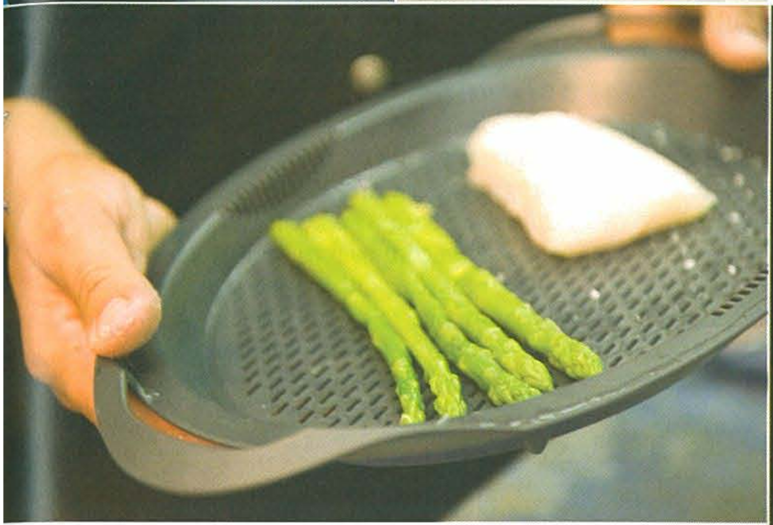
POR **JOANA G. OLIVEIRA** FOTOS **ANTÓNIO NASCIMENTO**

No dia em que decidimos visitar o Chef António Vieira, o Porto acordou chuvoso e com o trânsito a fazer lembrar Bombaim. Um azar que nos roubou o privilégio de desfrutar a fantástica vista que o restaurante Shis proporciona. Cor de chumbo, o céu e o rio, que aqui já se mistura com o mar, quase se confundiam. Indiferente à chegada intempestiva do Outono, que ensopou a baixa, dos Clérigos até Gaia, a equipa do Shis preparava já freneticamente mais um dia de almoços e jantares. Ou mais um dia de viagem gastronómica. Prefiro descrevê-lo assim, depois de ouvir as primeiras palavras do Chef. "Proponho uma linha de cozinha mediterrânica que em muitos momentos se funde com pormenores da gastronomia japonesa". E em muitas dessas propostas, "a Bimby acaba por ter um papel absolutamente determinante", acrescentou. E pela forma como vimos a Bimby ser disputada pelo *staff* da cozinha, para as mais variadas aplicações, não ficámos com dúvidas de que assim é...

Cozinheiro desde pequenino. "Vou fazer uma pescada ao vapor com *foie* de tamboril, batata e legumes gratinados com vinagrete de cebolinho", anunciou o Chef em voz alta, tal era o "caos" que reinava na cozinha àquela hora da manhã. Um caos aparente, pois quem ali trabalha sabe bem o chão que pisa. A começar pelo próprio Chef que, apesar de jovem, leva já um percurso de respeito. E muito curioso também. É que apesar de ser o Chef da família, desde tenra idade, só aos dezoito anos é que se decidiu a fazer carreira. Nesses anos de juventude andava a fazer várias coisas e a opção pelos tachos e frigideiras surgiu depois de um "curso de cozinha da CEE". A partir daí nunca mais parou. Estagiou no Le Meridien, passou pelo Sol Verde, Gaia Hotel e pelo Restaurante da Praia da Luz. Inaugurou depois o Café na Praça, o Terra, o Oriental e o Cafeína, este último não muito longe do Shis, onde é Chef gerente e sócio. "Tem sido um trabalho muito intenso, mas extremamente compensador", disse-nos.



"Ainda me lembro da primeira vez que fiz um molho béarnaise na Bimby. Foi uma grande surpresa. Ficou intocável."



"...nesta busca por novos horizontes culinários, a Bimby tem um papel fundamental. Simplifica processos, que obrigavam a muitas horas de trabalho."

Com a Bimby parece fácil. Depois de preparado o vinagrete, foi a vez do *foie* de tamboril e da pescada se fazerem à Bimby. Mais propriamente à Varoma, peça que o Chef utiliza com frequência. "A Varoma tem a grande vantagem de proporcionar refeições saudáveis e de preservar o sabor dos alimentos", explicou-nos. "E isso, para quem procura a excelência na cozinha, é muito importante", completou. Enquanto preparava o *foie*, o Chef recordou-nos que até há pouco tempo "os fígados do Tamboril iam para o lixo. Mais de 40 minutos depois, quando a Bimby apitou para nos fazer lembrar que a pescada e o *foie* estavam prontos, olhamos pela primeira vez para aquilo que ia ser a saborosa proposta do Chef António Vieira.

António Vieira é considerado um Chef muito criativo. Descobrir novas combinações, diferentes sabores, é o objectivo que persegue e a carta do Shis é disso exemplo. Além de *sushi*, aposta numa cozinha internacional que faz a fusão das cozinhas portuguesa, francesa e italiana com a oriental. Apenas por escrito, sei que é difícil ter a percepção do exotismo desta proposta, mas o Chef garante que "misturar cozinha japonesa e mediterrânica resulta em óptimas ligações, que dão um aspecto magnífico aos pratos. E nesta busca por novos horizontes culinários, a Bimby tem um papel fundamental. Simplifica processos que obrigavam a muitas horas de trabalho". Além disso, continuou, "a Bimby dá-nos a garantia de que, respeitados os ingredientes e os passos de preparação, a receita vai ficar sempre bem".

Há mais de cinco anos com a Bimby. António Vieira já não se lembra, ao certo, quando conheceu a "cozinha mais pequena do mundo". "Já faz algum tempo", disse-nos. "Julgo que foi no ano em que participei na abertura do Restaurante Cafeína", acrescentou. Das suas memórias, à volta das lides culinárias, faz também parte o Chef Cordeiro – ver Revista "Bimby, momentos de partilha", ed. 4, Julho de 2008. "Foi um dos meus mentores. Conheci-o nos primeiros anos de profissão". Entre outros aspectos, têm em comum o interesse pela Bimby. Mas com particularidades diferentes. Por exemplo, enquanto o Chef Cordeiro salienta a qualidade dos purés, António Vieira destaca os *coulis*. "Fazem-se com muita facilidade e ficam sempre bem", garantiu-nos. "Sei que os *risottos* também saem perfeitos, mas sirvo tantos que não os posso fazer na Bimby, explicou-nos. "É uma questão relacionada com a capacidade do copo, que é pequeno para uma cozinha profissional", concretizou. Em casa não sentimos esta dificuldade, que também não complica a vida ao Chef ao fazer molhos. "Ainda me lembro da primeira vez que fiz um molho à *béarnaise* na Bimby. Foi uma grande surpresa. Ficou intocável", recordou-nos. Imagino que terá ficado tão intocável, quanto a elegantíssima pescada ao vapor com *foie* de tamboril, que o Chef exibiu para a fotografia. Pena que os amplos janelões, que separam o restaurante da praia e da foz do Douro, continuassem tão invernosamente embaciados. Seria o Porto igual a si próprio num dia de Outubro? Prefiro acreditar que se tratou de um partida, de um truque para nos fazer voltar, à procura de um almoço no Shis num dia cheio de Sol.

António Vieira

Lombo de Pescada com Foie de Tamboril e Caviar, Vinagrete de Cebolinho

Dificuldade: Média

Ingredientes p/ o vinagrete:
20 g cebolinho
200 g azeite
1 c. sopa de vinagre de Xerês

Ingredientes p/ o *foie*:
1000 g água
1 fígado de tamboril
Película aderente
Papel alumínio

Ingredientes p/ o acompanhamento:
4 lombos de pescada com pele(180 g cada)
8 espargos verdes
Sal e pimenta q.b.
600 g batatas cortadas em rodelas muito finas
1 caldo de aves
200 g água
2 tomates chucha
1 dente de alho
50 g azeite
1 folha de louro
1 c. sopa de Caviar

4 PAX

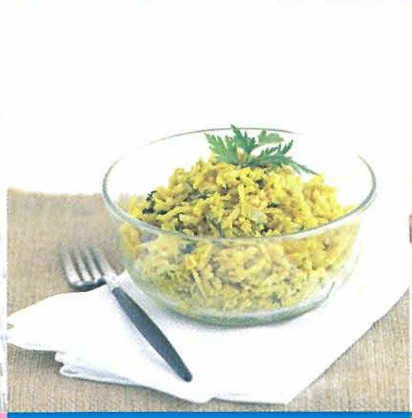
45 Min

Preparação:
. Coloque no copo todos os ingredientes para o molho e pique **20 Seg/ Vel 5**. Retire e reserve.
. Tempere o fígado com sal, enrole em película aderente e papel alumínio. Coloque-o na Varoma. No tabuleiro coloque os lombos temperados com sal e os espargos.
. Coloque no copo a água, a Varoma e programe **40 Min/ Varoma/ Vel 1**. Retire e reserve. Deixe arrefecer o *foie* e coloque-o no frigorífico.
. Coloque num tabuleiro, as batatas cortadas e temperadas com o sal, a pimenta, o caldo de aves desfeito em 200 g água quente e leve ao forno a 180° durante 45 minutos.
. Coloque no copo o azeite, o alho e pique **3 Seg/ Vel 5**.
. Adicione o tomate sem peles, cortado em quartos, a folha de louro, o sal e programe **5 Min/ 100°/ ↺/Vel ⚲**.
. Coloque a batata no centro do prato juntamente com os tomates salteados, os espargos, disponha a pescada em cima e uma fatia de foie de tamboril. Faça uma *kenel* de caviar coloque em cima do *foie*. Regue com o vinagrete de cebolinho.

A revista Bimby, momentos de partilha só está disponível por assinatura

Por si, pela sua família, pelo prazer de viver uma vida em cheio...

Assine já e receba em sua casa
Ligue para tel.: **21 919 82 29**,
(Entre as 10h e as 12.30 ou das 14.30 às 17h).
vá a **www.bimby.pt**
ou consulte o seu agente Bimby



Bimby, momentos de partilha · N.05 – Novembro de 2008
RECEITAS

Entradas
Crepes de Camarão
Pão de Bacalhau
Couve-de-Bruxelas com Queijo Gouda

Sopas
Creme de Favas com Coentros
Sopa de Couve com Leite de Soja

Vegetariano
Grelos Salteados
Rolada de Brócolos
Crepes Chineses

Peixe
Bacalhau da Consoada
Lombo de Pescada com Foie de Tamboril e Caviar
Rolo de Bacalhau com Broa
Tarte de Atum

Carne
Arroz de Peru no Forno
Bôla de Carne
Peru Recheado

Sobremesas
Bolo de Canela d'Avó
Sopa Dourada
Bolo Inglês
Bolo Rainha
Maçãs ao Vapor
Rabanadas ao Vapor
Tarte de Abóbora
Tronco de Natal
Delícia de Castanhas